



DuoLife

DuoLife produktu komplekts **REDZEI**

Komplektā ietilpst:

DuoLife Vita C,
DuoLife Collagen,
DuoLife Day&Night,
DuoLife RegenOil Liquid Gold®,
DuoLife klīniskā formula ProOptical®.



Lietošana:**

No rīta: DuoLife diena - 25 ml ēšanas laikā,
DuoLife Vita C - 25-50 ml,
DuoLife RegenOil Liquid Gold® - 5 ml (vēlams pusdienlaikā).

Pēcpusdienā: DuoLife Clinical Formula ProOptical® - 1 kapsula.

Vakars: DuoLife Night - 25 ml kopā ar ēdienu,
DuoLife Collagen - 25-50 ml.

Papildus piezīmes:

Paredzamais kaloriju daudzums dienā: 1800 kcal (Uzturs jāmaina atbilstoši individuālajām kaloriju vajadzībām, ņemot vērā olbaltumvielu, tauku un ogļhidrātu daudzumu).

Izvēlnē ir iekļauta tabula, kurā uzskaitīti šajā diētā izmantotie produkti un to kaloriju saturs. Tas palīdzēs jums kontrolēt uzņemto kaloriju daudzumu, mainot ēdienreizes atkarībā no jūsu kaloriju vajadzībām, kas katrai personai ir unikālas.

**Ieteiktā diēta ir ēšanas modelis, kas ir pielāgots DuoLife produktu komplektam REDZEI, un tas nav jāuztver kā medicīnisks padoms, bet gan kā ieteikums.

Diētu ieteicams ievērot vismaz 2 mēnešus.

Sagatavoja:

Nikodem Finke un Małgorzata Dobrzyńska (personīgā trenere un klīniskā uztura speciāliste).

Iepirkumu saraksts



DuoLife

Dārzeni un augļi
Ananāsi 120g (0,73 gab.)
Avokado 200 g (1,43 vienības)
Banāni 200 g (1,67 vienības)
Saldie kartupeļi 100g
Vārītas sarkanās bietes 180g (1,5 veselas)
Cukini 700g (1,17 vienības)
Neapstrādāti ķiploki 7,5 g (1,5 daiviņas)
Dateles 20g (4 vienības)
Ābols 50g
Lapu kāposti (Kale) 80g (4 saujas)
Kivi 207g (3 vienības)
Dilles 4g (1 tēj.k.)
Avenes 550g (1 porcija)
Saldētas avenes 100g
Burkāns 220g (2,75 gab.)
Mandeles 110 g (3,67 ēdamkarotes, 1 porcija)
Salātu maisījums 200g (3 porcijas)
Sauļspuķu sēklas 30g (3 ēd.k.)
Pētersīļu zariņš 8g (2 tēj.k.)
Gurķi sāļjumā 360g (6 vienības)
Valrieksts 65 g (4,34 ēd.k.)
Sarkanie saldie pipari 610g (2,63 vienības)
Ķirbju sēklas 45g (0,14 tase, 2,5 ēdamkarotes)
Pētersīļi 80g (1 sakne)
Sarkanais tomāts 760g (4,47 veseli)
Konservēti tomāti 150g (0,63 bundžas)
Žāvēti tomāti sāļjumā 80g (2 gab.)
Rukola 100g (5 saujas)
Selerijas sakne 80 g (1,33 šķēles)
Selerijas kāts 113 g (2,5 kāts)
Linsēklas 5g (1 tēj.k.)
Vienas dienas burkānu sula 600g (2 porcijas)
Citronu sula 19g (4,34 tēj.k., 1 ēdamkarote)
Žāvēta spirulīna 30g (1,43 ēdamkarotes)
Saldētas zemenes 100g (0,67 tase)
Kokosriekstu skaidiņas 6g, (1 tēj.k.)

Produkti uz miltu bāzes
Rudzu maize 205g (1 šķēle, 4 porcijas)
Prosa 25g
Prosa milti 5g (0,5 ēd.k.)
Kokosriekstu milti 5g
Auzu pārslas 35g (3,5 ēd.k.)
Rīsu vafele 20g (1 porcija)

Piena produkti
Olas 750g (12,5 gab.)
Dabīgais jogurts 220g (1 porcija, 3,5 ēd.k.)
Biezpiena siers vājpiena 100g (0,5 paciņas)

Gaļa un zivis
Cūkgaļas pavēdere 20g (2 šķēles)
Titara krūtiņa 430g (1,08 gab.)
Vistas krūtiņa 500g (2,5 gab.)
Forele 150g
Lielopa fileja 170g (0,25 gab.)
Putnu šķiņķis 60g (3 porcijas)
Atlantijas lasis 400g (2 filejas)
Kūpināts lasis 50g (1,97 filejas)

Cits
Cieti/mīksti vārīta ola 180g (3 gab.)
Ksilīts 10g (2 tēj.k.)
Malts ingvers 5g (2,5 tēj.k.)
Medus 5g
Kokosriekstu piens 100g (10 ēd.k.)
Konservēts kokosriekstu piens 150g (1 porcija)
Rīsu piens 395g
Sauļspuķu sēklas 10g
Vīna etiķis 6g (1 ēdamkarote)
Kokosriekstu eļļa 42g (3 tēj.k., 2,3 ēd.k.)
Rapšu eļļa 5g (0,38 ēdamkarotes)
Olīveļļa 157g (10,6 ēdamkarotes, 1,25 tēj.k.)
Šampinjoni 230g (6,5 gab.)
Prosas pārslas 30g (3 ēd.k.)
Žāvēts baziliks 8g (4 tēj.k.)
Vārīti griķu putraini 215g (1 porcija)
Vārīta prosa 300g (2 porcijas)
Vārīta kvinoja 180g (2 porcijas)
Ūdens 100g (1 porcija)

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Mandeles 110 g (3,67 ēdamkarotes, 1 porcija)	1 ēdamkarote (30 g)	181
Salātu maisījums 200g (3 porcijas)	80g	13,6
Saulespuķu sēklas 30g (3 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10g)	60
Pētersīļu zariņš 8g (2 tēj.k.)	1 tējkarote (4g)	2
Gurķi sālījumā 360g (6 vienības)	1 vienums (60g)	7
Valrieksts 65 g (4,34 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10 g)	65
Sarkanie saldie pipari 610g (2,63 vienības)	1 prece (231 g)	74
Ķirbju sēklas 45g (0,14 tases, 2,5 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10g)	56
Pētersīļi 80g (1 sakne)	1 sakne	28
Sarkanais tomāts 760g (4,47 veseli)	1 prece (170 g)	23
Konservēti tomāti 150g (0,63 bundžas)	1 bundža (200 g)	56
Žāvēti tomāti sālījumā 80 g (2 gab.)	1 prece (40 g)	162
Rukola 100 g (5 saujas)	1 sauja 20 g	5
Selerijas sakne 80 g (1,33 šķēles)	1 šķēle (60 g)	24
Selerijas kāts 113 g (2,5 kāts)	1 kāts (45 g)	3
Linsēklas 5g (1 tēj.k.)	1 tējkarote (4 g)	18
Vienas dienas burkānu sula 600g (2 porcijas)	1 glāze (300 g)	111
Citronu sula 19g (4,34 tēj.k., 1 ēdamkarote)	1 tējkarote (4 g)	1
Žāvēta spirulīna 30g (1,43 ēdamkarotes)	1 ēdamkarote (10 g)	31
Saldētas zemenes 100g (0,67 tases)	1 glāze (150 g)	60
Kokosriekstu skaidiņas 6g, (1 tēj.k.)	1 tējkarote (4 g)	27
Bekons 20g (2 šķēles)	1 šķēle (10 g)	30
Tītara krūtiņa 430g (1,08 gab.)	1 vienums (400g)	352
Vistas krūtiņa 500g (2,5 gab.)	1 vienums (250g)	302
Forele 150g	1 fileja (150g)	174
Liellopa fileja 170g (0,25 gab.)	1 porcija (170g)	223
Putnu šķiņķis 60g (3 porcijas)	1 porcija (20g)	26

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs ir izvēlēts, lai palīdzētu jums pielāgot diētu jūsu kaloriju vajadzībām.

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs



Produkti	Daudzums	Kalorijas
Atlantijas lasis 400g (2 filejas)	1 fileja (200g)	284
Kūpināts lasis 50g (1,79 fileja)	1 fileja (28g)	45
Rudzu maize 205g (1 šķēle, 4 porcijas)	1 šķēle (40g)	104
Prosa 25g	1 ēdamkarote (10g)	33,4
Prosa milti 5g (0,5 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10g)	35,6
Kokosriekstu milti 5g	1 ēdamkarote (10g)	35,9
Auzu pārslas 35g (3,5 ēd.k.)	1 ēdamkarote (10g)	36,6
Rīsu vafele 20g (1 porcija)	1 porcija (10g)	39,2
Vārīta ola 750g (12,5 gab.)	1 prece	84
Dabīgais jogurts 220g (1 porcija, 3,5 ēd.k.)	1 ēdamkarote (20g)	12,2
Biezpiena siers vājpiena 100g (0,5 paciņas)	1 paciņa (200g)	162
Ananāsi 120g (0,73 gab.)	1 porcija (100g)	64
Avokado 200 g (1,43 vienības)	1 viens (130g)	208
Banāni 200 g (1,67 vienības)	1 viens (120g)	107
Saldie kartupeļi 100g	1 viens (100g)	76
Vārītas sarkanās bietes 180g (1,5 veselas)	1 viens (120g)	94
Cukini 700g (1,17 vienības)	1 viens (600g)	90
Neapstrādāti ķiploki 7,5 g (1,5 daiviņas)	1 daiviņa (5g)	7,5
Dateles 20g (4 vienības)	1 viens (5g)	15
Āboli 50g	1 viens (140g)	73
Lapu kāposti (Kale) 80g (4 saujas)	1 sauja (20g)	6
Kivi augļi 207g (3 vienības)	1 viens (69g)	41
Dilles 4g (1 tēj.k.)	1 tējkarote (4g)	1
Avenes 550g (1 porcija)	100g	28
Saldētas avenas 100g	100g	42
Burkāns 220g (2,75 vienības)	1 prece (80g)	22

Diētā izmantoto produktu kaloriju saturs ir izvēlēts, lai palīdzētu jums pielāgot diētu jūsu kaloriju vajadzībām.



Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 425kcal	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> • Olas 180g (3 vienības) • Šampinjoni 130g (6,5 gab.) • Kokosriekstu eļļa 4g (1 tējķ) 	8 min 321 kcal, olbaltumvielas 24,2 g, ogļhidrāti 5,2 g, tauki 20,2 g	
10:30 Vēlās brokastis 213kcal	Rafaello deserts	<ul style="list-style-type: none"> • Vārīta prosa 40g • Konservēts kokosriekstu piens 20g • Kokosriekstu eļļa 4g (1 tējķ) • Kokosriekstu skaidiņas 6g, (1 tējķ) • Dateles 20g (4 vienības) • Citronu sula 5g (1,67 tējķ) 	10 min 213 kcal, olbaltumvielas 2,3 g, ogļhidrāti 25,3 g, tauki 12,7 g	Visas sastāvdaļas sablenderē līdz viendabīgam krēmam, liec traukā, virsū pārkaisi skaidiņas un liec ledusskapī uz 12 stundām.
13:00 Pusdienas 610kcal	Austrumu vista	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 200g (1 vienība) • Neapstrādāti ķiploki 5 g (1 daiviņa) • Citronu sula 5g (1,67 tējķ) • Malts ingvers 5g (2,5 tējķ) • Ananāsi 120g (0,73 gab.) • Medus 5g • Vīna etiķis 6g (1 ēdamkarote) • Citronu sula 6g (1 ēdamkarote) 	20 min 343 kcal, olbaltumvielas 44,7 g, ogļhidrāti 25,6 g, tauki 4,2 g	Bļodā liec vistas strēmelītes, pievieno marinādes sastāvdaļas (sāļi, saldus piparus, rīvētu ķiploku, 5g citrona sulas, ingveru). Samaisi un atstāj uz pusstundu vai ilgāk. Otrajā bļodā ieliec ananāsu gabaliņus un pievieno pārējās marinādes sastāvdaļas (medu, vīna etiķi, 6 g citrona sulas). Atliec malā. Sautē vistu apmēram 20 minūtes. Pēc tam pannā liec ananāsus un marinādi un sautē uz lēnas uguns 5 minūtes. Pievieno vistu, sautē vēl 5 minūtes.
		• Salātu maisījums 80g (1 porcija)	13,6 kcal, olbaltumvielas 1,12 g, ogļhidrāti 3,36 g, tauki 0,16 g	
		• Olīveļļa 20 g (1,54 ēdamkarotes)	177 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 20 g	
		• Vārīti griķu putraini 75g (1 porcija)	76,5 kcal, olbaltumvielas 2,85 g, ogļhidrāti 15,8 g, tauki 0,68 g	
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 203kcal		• Mērcētas mandeles 35g	2 min 203 kcal, olbaltumvielas 7,35 g, ogļhidrāti 7,35 g, tauki 17,1 g	
19:00 Vakariņas 365kcal		• Rukola 40g (2 saujas)	10 kcal, olbaltumvielas 1,03 g, ogļhidrāti 1,46 g, tauki 0,26 g	
		• Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.)	88,4 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 10 g	
		• Kaltēts baziliks 2g (1 tējķ)	4,66 kcal, olbaltumvielas 0,46 g, ogļhidrāti 0,96 g, tauki 0,08 g	
		• Rudzu maize 70 g (1 porcija)	181 kcal, olbaltumvielas 5,95 g, ogļhidrāti 33,8 g, tauki 2,31 g	
		• Biezpiena siers vājpiena 100g (0,5 paciņas)	81 kcal, olbaltumvielas 10,4 g, ogļhidrāti 4,76 g, tauki 2,27 g	

2.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 452kcal		• Rudzu maize 35 g (1 porcija)	90,6 kcal, olbaltumvielas 2,97 g, ogļhidrāti 16,9 g, tauki 1,15 g	
		• Cieti/mīksti vārīta ola 180g (3 vienības)	250 kcal, olbaltumvielas 22,5 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 17,5 g	
		• Avokado 50 g (0,36 vienības)	80 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 4,26 g, tauki 7,33 g	
		• Sarkanie saldie pipari 100g (0,43 vienības)	31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g	
10:30 Vēlās brokastis 227kcal	Rīsu piena kokteilis	• Rīsu piens 125g • Mandeles 15 g (1 ēdamkarote) • Saldētas avenes 100g • Žavēta spirulīna 10g	10 min 227 kcal, olbaltumvielas 9,85 g, ogļhidrāti 27,8 g, tauki 8,05 g	
13:00 Pusdienas 626kcal	Folijā cepts lasis	• Atlantijas lasis 200g (1 fileja) • Dilles 4g (1 tēj.k.) • Vārītas sarkanās bietes 180 g (1,5 veselas) • Vārīti griķu putraini 70g • Oliveļļa 10g (0,77 ēd.k.)	15 min 626 kcal, olbaltumvielas 46,4 g, ogļhidrāti 24 g, tauki 36,7 g	Cep lasi ar dillēm. Pievieno sāli un piparus. Pasniedz ar bietēm un griķu putrainiem, kas pārlieti ar eļļu.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 185kcal		• Gurķi sāļījumā 180g (3 vienības)	21,6 kcal, olbaltumvielas 0,9 g, ogļhidrāti 4,34 g, tauki 0,54 g	
		• Valrieksts 25 g (1,67 ēd.k.)	164 kcal, olbaltumvielas 3,81 g, ogļhidrāti 3,43 g, tauki 16,3 g	
19:00 Vakariņas 340kcal	Salāti ar ceptiem saldajiem kartupeļiem	• Saldais kartupelis 100g • Oliveļļa 10g (0,77 ēd.k.) • Neapstrādāti ķiploki 2,5 g (0,5 daiviņas) • Citronu sula 3g (1 tēj.k.) • Kūpināts lasis 50g (1,79 fileja) • Rukola 40g (2 saujas) • Sarkanie saldie pipari 100g (0,43 gab.)	10 min 340 kcal, olbaltumvielas 9,95 g, ogļhidrāti 35,2 g, tauki 15,5 g	Saldos kartupeļus nomizo, sagriez kubiņos, pārlej ar oliveļļu un pārkausa ar sāli un pipariem. Ierīvē ar izspiestu ķiploku un cep 180°C 20 minūtes.

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 414kcal	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> • Olas 180g (3 vienības) • Cūkgaļas pavēdere 10 g (1 šķēle) • Sarkanie saldie pipari 100g (0,43 vienības) • Kokosriekstu eļļa 4g (1 tējķ) 	8 min 414 kcal, olbaltumvielas 21,6 g, ogļhidrāti 6 g, tauki 30,1 g	
10:30 Vēlās brokastis 207kcal	Auzu cepumi	<ul style="list-style-type: none"> • Ābols 50g • Auzu pārslas 35 g (3,5 ēd.k.) • Olas 30 g (0,5 vienības) 	10 min 207 kcal, olbaltumvielas 7,1 g, ogļhidrāti 32,1 g, tauki 4,8 g	Sarīvē nelielu ābolu, lai iegūtu 50g masas - sautē katlā. Vari pievienot kanēli. Sakul olu stingrās putās, pievieno auzu pārslas un samaisi. Pēc tam veido bumbiņas valrieksta lielumā, tad saplacini. Cepumus vajadzētu cept līdz gaiši brūnai krāsai 180°C apmēram 10-12 minūtes.
13:00 Pusdienas 608kcal	Tvaicēta forele	<ul style="list-style-type: none"> • Forele 150 g • Vārīti griķu putraini 70g • Gurķi sāļījumā 180g (3 vienības) • Žavēti tomāti sāļījumā 40g (2 gab.) • Ķirbju sēklas 10 g (0,07 tase) • Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.) 	15 min 608 kcal, olbaltumvielas 46,7 g, ogļhidrāti 28,5 g, tauki 33,1 g	
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 198kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Vienas dienas burkānu sula 300g (1 porcija) 	111 kcal, olbaltumvielas 1,2 g, ogļhidrāti 26,1 g, tauki 0,3 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Mērcētas mandeles 15g (1 ēdamkarote) Mērcēt vismaz 6 stundas. 	2 min 86,8 kcal, olbaltumvielas 3,15 g, ogļhidrāti 3,15 g, tauki 7,35 g	
19:00 Vakariņas 409kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Rīsu vafele 20g (1 porcija) 	78,4 kcal, olbaltumvielas 1,42 g, ogļhidrāti 16,2 g, tauki 0,86 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Putnu šķiņķis 20 g (1 porcija) 	27,8 kcal, olbaltumvielas 3,26 g, ogļhidrāti 0,67 g, tauki 1,24 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Sarkanie saldie pipari 110g (0,48 vienības) 	34,1 kcal, olbaltumvielas 1,09 g, ogļhidrāti 6,63 g, tauki 0,33 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Rukola 20g (1 sauja) 	5 kcal, olbaltumvielas 0,52 g, ogļhidrāti 0,73 g, tauki 0,13 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Ķirbju sēklas 15g (1,5 ēd.k.) 	83,8 kcal, olbaltumvielas 4,53 g, ogļhidrāti 1,61 g, tauki 7,36 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.) 	88,4 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 10 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Dabīgais jogurts 150g (1 porcija) 	91,5 kcal, olbaltumvielas 5,21 g, ogļhidrāti 6,99 g, tauki 4,88 g	

4.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 420kcal		• Rudzu maize 60 g (2 porcijas)	155 kcal, olbaltumvielas 5,1 g, ogļhidrāti 29 g, tauki 1,98 g	
		• Mājputnu šķiņķis 40 g (2 porcijas)	55,6 kcal, olbaltumvielas 6,52 g, ogļhidrāti 1,34 g, tauki 2,48 g	
		• Sarkanie saldie pipari 100g (0,43 vienības)	31 kcal, olbaltumvielas 0,99 g, ogļhidrāti 6,03 g, tauki 0,3 g	
		• Kokosriekstu eļļa 20 g (1,54 ēdamkarotes)	178 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 19,8 g	
10:30 Vēlās brokastis 215kcal	Rīsu piena kokteilis	<ul style="list-style-type: none"> • Rīsu piens 100g • Lapu kāposti (Kale) 40g (2 saujas) • Saldētas zemenes 100 g (0,67 tase) • Žāvēta spirulīna 10 g (1,43 ēdamkarotes) • Linsēklas 5g (1 tējķ.) • Mandeles 10 g (0,67 ēd.k.) 	10 min 215 kcal, olbaltumvielas 10,3 g, ogļhidrāti 27 g, tauki 7,7 g	
13:00 Pusdienas 591kcal	Cukīni lečo	<ul style="list-style-type: none"> • Cukīni 150 g (0,25 vienības) • Sarkanie saldie pipari 100g (0,43 gab.) • Sarkanais tomāts 100g (0,59 veseli) • Šampinjoni 100g • Pētersīļu zariņš 4g (1 tējķ.) • Liellopa fileja 170 g (0,25 gab.) • Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.) • Vārīta prosa 40g • Saulespuķu sēklas 30g (3 ēd.k.) 	20 min 616 kcal, olbaltumvielas 50,3 g, ogļhidrāti 32,7 g, tauki 30,8 g	Pārkaisi ar sāli un pipariem. Pasniedz ar vārītu prosu, pārkaisītu ar grauzdētām saulespuķu sēklām.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 182kcal		• Burkāns 160 g (2 vienības)	65,6 kcal, olbaltumvielas 1,49 g, ogļhidrāti 15,3 g, tauki 0,38 g	
		• Selerijas 113g (2,5 kāts)	18 kcal, olbaltumvielas 0,78 g, ogļhidrāti 3,34 g, tauki 0,19 g	
		• Valrieksts 15g (1 ēdamkarote)	98,1 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 2,06 g, tauki 9,78 g	
19:00 Vakariņas 393kcal	Sautējums	<ul style="list-style-type: none"> • Konservēti tomāti 150 g (0,63 bundžas) • Prosa 25g • Ķirbju sēklas 10g (1 ēdamkarote) • Kaltēts baziliks 2g (1 tējķ.) • Tītara krūtiņa 80g (0,2 gab.) • Olīveļļa 10 g (0,77 ēdamkarotes) 	10 min 393 kcal, olbaltumvielas 23 g, ogļhidrāti 24,4 g, tauki 21,6 g	Uzvāri prosu un apcep ķirbju sēklas.

5.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 433kcal	Omlete	<ul style="list-style-type: none"> • Oļas 180g (3 vienības) • Kokosriekstu milti 5g • Prosa milti 5g (0,5 ēd.k.) • Avokado 50 g (0,36 vienības) • Kokosriekstu eļļa 5g (0,38 ēd.k.) 	8 min 433 kcal, olbaltumvielas 23,5 g, ogļhidrāti 8,8 g, tauki 31,5 g	Apcep omleti un pievieno avokado.
10:30 Vēlās brokastis 192kcal		• Kivi 207 g (3 vienības)	126 kcal, olbaltumvielas 2,36 g, ogļhidrāti 30,3 g, tauki 1,08 g	
		• Valrieksts 10 g (0,67 ēd.k.)	65,4 kcal, olbaltumvielas 1,52 g, ogļhidrāti 1,37 g, tauki 6,52 g	
13:00 Pusdienas 604kcal	Vista ar kariju	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 200g (1 vienība) • Konservēts kokosriekstu piens 80g • Rapšu eļļa 5g (0,38 ēd.k.) 	20 min 442 kcal, olbaltumvielas 45,6 g, ogļhidrāti 2,24 g, tauki 26 g	Marināde: kokosriekstu piens + karijs, pipari, melnie pipari (pēc garšas) - samaisi un pievieno sasmalcinātu vistu (vistu var marinēt iepriekšējā dienā). Marinētu gaļu vajadzētu apcept rapšu eļļā.
		• Salātu maisījums 80g (1 porcija)	13,6 kcal, olbaltumvielas 1,12 g, ogļhidrāti 3,36 g, tauki 0,16 g	
		• Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.)	88,4 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 10 g	
	• Vārīta kvinoja 50 g (1 porcija)	60 kcal, olbaltumvielas 2,2 g, ogļhidrāti 10,7 g, tauki 0,95 g		
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 111kcal	Rīsu piena kokteilis	<ul style="list-style-type: none"> • Rīsu piens 170g • Lapu kāposti (Kale) 40g (2 saujas) • Žāvēta spirulīna 10g • Banāni 80 g (0,67 vienības) 	10 min 200 kcal, olbaltumvielas 8,1 g, ogļhidrāti 38,4 g, tauki 0,7 g	
19:00 Vakariņas 389kcal	Cukini krējuma zupa	<ul style="list-style-type: none"> • Selerijas 150g (0,25 saknes) • Neapstrādāti ķiploki 5 g (0,5 daiviņas) • Olīveļļa 4g (1 tēj.k.) • Nigella 5g (1 tējkarote) • Indijas rieksti 30 g (0,86 saujas) 	10 min 287 kcal, olbaltumvielas 7,85 g, ogļhidrāti 26,9 g, tauki 18,6 g	Uzvāri aunazirņus. Sīpolu sasmalcini un apcep rapšu eļļā. Beigās pievieno sasmalcinātu ķiploka daiviņu. Pievieno spinātus un atdzesē. Pārkaisi ar sāli, pipariem un muskatriekstu. Sajauc ar aunazirņiem.
		• Vārīta kvinoja 60 g (1 porcija)	72 kcal, olbaltumvielas 2,64 g, ogļhidrāti 12,8 g, tauki 1,14 g	
		• Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.)	88,4 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 10 g	

6.diena

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 418kcal	Olu kultenis	<ul style="list-style-type: none"> • Olas 180g (3 vienības) • Sarkanais tomāts 150g (0,88 veseli) • Cūkgaļas pavēdere 10 g (1 šķēle) • Kokosriekstu eļļa 5g (0,38 ēd.k.) 	8 min 418 kcal, olbaltumvielas 21,6 g, ogļhidrāti 4,5 g, tauki 31,1 g	
10:30 Vēlās brokastis 192kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Banāni 120 g (1 vienība) 	1107 kcal, olbaltumvielas 1,31 g, ogļhidrāti 27,4 g, tauki 0,4 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Valrieksts 15g (1 ēdamkarote) 	98,1 kcal, olbaltumvielas 2,28 g, ogļhidrāti 2,06 g, tauki 9,78 g	
13:00 Pusdienas 586kcal	Zivis tomātos	<ul style="list-style-type: none"> • Atlantijas lasis 200g (1 fileja) • Sarkanais tomāts 170g (1 vesels) • Pētersiju zariņš 4g (1 tējķ) 	10 min 452 kcal, olbaltumvielas 40,5 g, ogļhidrāti 6,1 g, tauki 26,1 g	Visu liec cepamtraukā. Pievieno sāli un piparus. Cep 180°C 30 min.
		<ul style="list-style-type: none"> • Vārīta prosa 90g (1 porcija) 	89,1 kcal, olbaltumvielas 2,7 g, ogļhidrāti 18,4 g, tauki 0,72 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Olīveļļa 5g (1,25 tējķ) 	44,2 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 5 g	
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 208kcal		<ul style="list-style-type: none"> • Avenes 400 g (1 porcija) 	208 kcal, olbaltumvielas 4,8 g, ogļhidrāti 47,8 g, tauki 2,6 g	
19:00 Vakariņas 401kcal	Vistas- tomātu pesto	<ul style="list-style-type: none"> • Vistas krūtiņa 100g (0,5 gab.) • Žāvēti tomāti sāļjumā 40g • Saulespuķu sēklas 10g • Kaltēts baziliks 2g (1 tējķ) • Vārīta kvinoja 70g 	10 min 452 kcal, olbaltumvielas 40,5 g, ogļhidrāti 6,1 g, tauki 26,1 g	Žāvētus tomātus sablenderē ar saulespuķu sēklām, pievieno baziliku. Fileju ierīvē ar pesto un cep cepeškrāsnī (180°C 20 minūtes). Pasniedz ar kvinoju.
		<ul style="list-style-type: none"> • Salātu maisījums 40g (1 porcija) 	6,8 kcal, olbaltumvielas 0,56 g, ogļhidrāti 1,68 g, tauki 0,08 g	
		<ul style="list-style-type: none"> • Olīveļļa 5g (0,38 ēd.k.) 	44,2 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 5 g	

Maltīte	Ēdiens	Sastāvdaļas (1 porcijai)	Informācija	Recepte
08:00 Brokastis 371kcal		• Prosas pārslas 30 g (3 ēdamkarotes)	108 kcal, olbaltumvielas 3 g, ogļhidrāti 20,7 g, tauki 1,2 g	
		• Mandeles 20 g (1 porcija)	116 kcal, olbaltumvielas 4,23 g, ogļhidrāti 4,31 g, tauki 9,99 g	
		• Ūdens 100g (1 porcija)	0 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 0 g	
		• Avokado 100 g (0,71 vienība)	160 kcal, olbaltumvielas 2 g, ogļhidrāti 8,53 g, tauki 14,7 g	
		• Konservēts kokosriekstu piens 50g (1 porcija)	98,5 kcal, olbaltumvielas 1 g, ogļhidrāti 1,4 g, tauki 10,7 g	
10:30 Vēlās brokastis 191kcal	Prosas pudiņš	• Vārīta prosa 90g • Avenes 150 g • Ksilīts 10 g (2 tēj.k.)	15 min 191 kcal, olbaltumvielas 4,2 g, ogļhidrāti 44,9 g, tauki 0,72 g	Uzvāri prosu līdz tā mīksta. Sablenderē avenes ar ksilītu. Ieliec karstu prosu bļodā. Gatavo pudiņu ieliec bļodiņās un atstāj istabas temperatūrā, līdz tās atdziest, un pēc tam ievieto tās ledusskapī.
13:00 Pusdienas 549kcal	Tītars ar kariju	• Tītara krūtiņa 250g (0,63 gab.) • Kabači 300 g (0,5 vienības) • Kokosriekstu piens 100g (10 ēd.k.) • Olīveļļa 13g (1 ēdamkarote)	20 min 590 kcal, olbaltumvielas 55,5 g, ogļhidrāti 11 g, tauki 32,5g	Gaļu sagriez strēmelītēs, ierīvē ar muskatriekstu, sāli, pipariem un kariju un liek katlā. Pievieno nedaudz ūdens un kokosriekstu pienu, sautē ar cukīni 20 min.
16:00 Pēcpusdienas uzkodas 198kcal		• Vienas dienas burkānu sula 300g (1 porcija)	111 kcal, olbaltumvielas 1,2 g, ogļhidrāti 26,1 g, tauki 0,3 g	
		• MĒRCĒTAS MANDELES 15g (1 ēdamkarote) Mērcēt vismaz 6 stundas.	2 min 86,8 kcal, olbaltumvielas 3,15 g, ogļhidrāti 3,15 g, tauki 7,35 g	
19:00 Vakariņas 351kcal		• Vārīta prosa 40g (1 porcija)	39,6 kcal, olbaltumvielas 1,2 g, ogļhidrāti 8,2 g, tauki 0,32 g	
		• Sarkanie tomāti 340g (2 veseli)	61,2 kcal, olbaltumvielas 2,99 g, ogļhidrāti 13,2 g, tauki 0,68 g	
		• Tītara krūtiņa 100 g (0,25 vienības)	157 kcal, olbaltumvielas 21,9 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 7,02 g	
		• Kaltēts baziliks 2g (1 tēj.k.)	4,66 kcal, olbaltumvielas 0,46 g, ogļhidrāti 0,96 g, tauki 0,08 g	
		• Olīveļļa 10g (0,77 ēd.k.)	88,4 kcal, olbaltumvielas 0 g, ogļhidrāti 0 g, tauki 10 g	